

матеріал у цілісність. У процесі формування цілісності знань на кожному наступному етапі навчання (початкова, основна і старша школи) відбувається ніби повернення до старого, повторення вивченого, що мало місце на попередніх етапах розвитку. На основі «старих» знань (знань, наявних у свідомості учня) формуються «нові», які обумовлюють введення наступних «нових» знань у систему вже наявних. Процес навчання при цьому постає як послідовний, прогресивний перехід від старого до нового, від менш до більш зрозумілого, досягаючи розуміння учнями цілісності природи. Результатом наявності цілісності знань про природу є розуміння учнями природничо-наукових знань. Якщо такого взаємоузгодження не виникає, значить, розуміння не відбулося.

ЕЕП втілено в підручниках і навчальних посібниках до них з біології [1-5], зокрема в їх змісті та методичному апараті.

Таким чином, структурування змісту природничо-наукової освіти на основі еколого-еволюційного підходу забезпечує формування в учнів цілісних знань про природу, природничо-наукової компетентності та екологічної культури мислення, розуміння шляхів еволюції природи через головні траєкторії розвитку життя, глибше пізнати еволюцію біосфери як цілісної системи. Уявлення про еволюцію природних систем веде до розуміння зв'язків між системами природи, сприяє формуванню цілісності знань в учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

### **Література**

1. Ільченко В. Р. Біологія : підруч. [для 7 кл. заг.-осв. навч. закл.] / В. Р. Ільченко, Л. М. Рибалко, Т. О. Півень. – Полтава : Довкілля-К, 2007. – 240 с.
2. Рибалко Л. М. Біологія : підруч. [для 8 кл. заг.-осв. навч. закл.] / Л. М. Рибалко, Л. Г. Яценко. – Полтава : Довкілля-К, 2008. – 240 с.
3. Рибалко Л. М. Робочий зошит з біології : навч. посібн. [для учнів 7 кл. заг.-осв. навч. закл.] / Л. М. Рибалко, Т. О. Півень. – Полтава : Довкілля-К, 2007. – 68 с.
4. Рибалко Л. М. Робочий зошит з біології : навч. посібн. [для учнів 8 кл. заг.-осв. навч. закл.] / Л. М. Рибалко. – Полтава : Довкілля-К, 2009. – 76 с.
5. Помогайбо В. М. Біологія : підручник [для 9 кл. заг.-осв. навч. закл.] / В. М. Помогайбо, Л. М. Рибалко. – Полтава : Довкілля-К, 2009. – 240 с.

## **ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ШКОЛЯРІВ**

*О.Я. Рибалка, Ю.С. Федорова  
м. Полтава, Україна*

Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління є обов'язковим компонентом системи національної освіти.

Сьогодні стан здоров'я підростаючого покоління викликає велике занепокоєння. Комплексні медичні огляди, проведені за останні роки, показують, що хронічна патологія школярів в нашій країні перебуває на вкрай високому рівні (95-98 %). Лише 2-5 % із загальної кількості обстежуваних дітей є здоровими.

Концепція реформування системи освіти передбачає покращення організації освітнього процесу, виходячи із завдань зміцнення здоров'я вихованців та учнів, нормалізації навчального навантаження. Для цього необхідно стимулювати виконання програм, спрямованих на охорону й зміцнення здоров'я дітей, подальший розвиток системи валеологічної і психологічної служби, підвищення кваліфікації педагогів у питаннях охорони здоров'я й фізичного розвитку учнів. У своїй оздоровчій діяльності загальноосвітні навчальні установи мають спиратися на методичні й практичні розробки науки про здоров'я – валеології.

На думку вчених, наше здоров'я залежить на 20% від спадковості, на 20% від навколишнього середовища, на 8-10% від медицини й 50-55% від способу життя. Спосіб життя кожного індивідуума й у цілому суспільства може вплинути на здоров'я окремої людини й на здоров'я нації [3].

Ці два фактори пов'язані між собою і утворюють єдиний соціально-біологічний комплекс. З огляду на це, на нашу думку не можна недооцінювати період навчання у школі, коли формується модель поведінки та закладаються основи особистості, що надалі буде визначати рівень, тривалість життя й стан здоров'я людини. Сучасна молодь у переважній більшості випадків не замислюється над своєю поведінкою, недбало ставиться до власного здоров'я, культивує шкідливі звички. Відомо, що майже 75% хвороб дорослих людей «зароблені» ними в дитячі та підліткові роки.

Тому основне завдання батьків та школи полягає, в формуванні у підростаючого покоління валеологічних навичок і знань щодо профілактики та стимуляції здоров'я. Це сприятиме переходу засвоєних на уроці знань у переконання, які в сумі формують певний світогляд людини. Надзвичайно важливо також навчити школярів підкріплювати власні знання й переконання правильними звичками та поведінкою.

Особливої актуальності це твердження набуває в контексті розв'язання проблеми захворювань опорно-рухового апарату дітей та підлітків. Сьогодні значна кількість випускників шкіл мають порушення постави. Такий стан пояснюється, зокрема, недостатньою увагою до профілактики захворювань опорно-рухового апарату у дітей та іншими недоліками медико-гігієнічного забезпечення навчально-виховного процесу.

Одним з найбільш розповсюджених захворювань опорно-рухового апарату є порушення постави. Постава – це звичне положення тіла людини під час ходьби, стояння, сидіння і роботи. Для фізіологічно правильної постави характерним є нормальне положення хребта з його помірними природними вигинами, симетричне розташування плечей і лопаток, пряме тримання голови, прямі ноги без сплюснення стоп. Правильна постава є необхідною передумовою оптимального функціонування органів руху, правильного розташування внутрішніх органів і положення центра ваги.

Основними причинами формування неправильної патологічної постави є:

- висока питома вага гіпокінезії і гіподинамії дітей і підлітків, що призводить до м'язової гіпотрофії і ослаблення суглобово-зв'язкового апарату;
- надмірна жирова маса тіла;
- збільшення статичних навантажень на хребет, пов'язане з необхідністю тривалого підтримання робочої пози;
- неправильні звички сидіння горблячись і викривляючи хребет вбік, стояти з упором на одну ногу, ходити з нахилою вниз головою і опущеними та зведеними вперед плечима [1].

Тому, одним з завдань кожного педагога є виховання у учнів правильної робочої постави. Адже відучувати учня від неправильного сидіння значно важче, ніж навчити сидіти правильно. Найбільш фізіологічно доцільною при писанні, читанні, кресленні в учнів є невимушена поза з легким нахилом тулуба вперед: тазовий відділ тулуба майже вертикальний, поперековий – відхиляється від вертикалі на  $10^\circ$ , грудний – на  $18^\circ$ , а осьова лінія голови – на  $35^\circ$ ; відстань від очей до зошита 24-35 см. Розташування передпліч має бути симетричне, кисті повинні лежати на столі приблизно під прямим кутом, ноги зігнуті в колінних суглобах під кутом  $90^\circ$ , стопи стоять на підставці парти або на підлозі. Висота сидіння повинна бути рівна довжині гомілки стопою плюс 2 – 3 см на каблук. Лише за таких умов ноги учня в усіх трьох суглобах зігнуті приблизно під прямим кутом, що попереджує застій крові в нижніх кінцівках і органах малого тазу.

Шкільне обладнання повинно бути зручним, гарним, відповідати загальному оформленню шкільних приміщень. Разом з тим конструкція шкільного обладнання повинна відповідати віковим анатомо-фізіологічним особливостям учнів – зросту, пропорціям тіла, фізичним можливостям, що являється одним із заходів профілактики порушень опорно-рухового апарату.

Основні шляхи профілактики захворювань опорно-рухового апарату:

- систематично робити гімнастику, займатися плаванням;

- проводити комплекси вправ з лікувальної фізкультури;
- намагатися не перевантажувати хребет;
- тримати спину рівно, міняючи положення тіла;
- використовувати ортопедичний матрац для сну;
- піднімати важкі предмети з положення сидячи, а не нахиляючись за ними;
- загартовувати організм;
- уникати переохолодження;
- правильно харчуватися;
- вести здоровий спосіб життя;
- займатися ЛФК [2].

Одним із головних заходів профілактики порушень опорно-рухового апарату є у першу чергу ведення здорового способу життя: чергувати інтелектуальну працю з фізичною активністю, займатися плаванням.

### **Література**

1. Друзь Л.М. Опорно-рухова система / Л.М. Друзь // Хімія. Біологія. – 2004. – № 60. (Вкладка).
2. Тероес Л.М. Вплив фізичних навантажень на опорно-рухову систему людини. Постава та профілактика її порушень / Л.М.Тероес // Хімія. Біологія. – № 58. – С. 7-9.
3. Хомич Л.О. Формування здорового способу життя учнівської молоді / Л.О. Хомич // Формування здорового способу життя сучасної молоді: реалії та перспективи: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції – Полтава: ПДПУ, 2003. – С. 13.

## **МЕДІАЦІЯ ЯК ШЛЯХ ДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*К.С. Рижкова  
м. Полтава, Україна*

Реформування системи освіти, котре нині відбувається в Україні, висунуло на порядок денний питання подальшої наукової розробки теоретичних і прикладних аспектів проблеми оптимізації соціально-психологічного клімату в колективі студентської молоді.

Психологічний клімат – якісна сторона міжособистісних відносин, яка проявляється у вигляді сукупності психологічних умов, які сприяють або перешкоджають продуктивній сумісній діяльності і всебічному розвитку особистості в групі.

Особливої уваги вимагають взаємовідносини в педагогічному та студентському середовищах, зокрема формування основних принципів взаємодії педагогів як між собою, так і з студентами, представниками різних вікових категорій. Нині в міжособистісних (міжгрупових) відносинах можливе виникнення різноманітних непорозумінь, незгодженостей, конфліктних ситуацій тощо. Наразі існує кілька освітніх програм, спрямованих на розвиток у школярів, студентів навичок вирішення конфліктів ненасильницьким шляхом. Одна з них - програма «Медіація однолітків».

### *Що ж таке медіація?*

Медіація - це добровільний і конфіденційний процес, у якому нейтральна третя особа (медіатор) допомагає сторонам знайти взаємоприйнятний варіант вирішення ситуації, що склалася. [1] Особливою рисою медіації є те, що сторони спільно беруть на себе відповідальність за прийняття рішення та його виконання. Під час проведення процедури медіації всі сторони повинні пам'ятати про певні правила та обов'язки, яких необхідно дотримуватися.

Вирішуючи конфлікт за допомогою медіації, сторони повинні налаштуватися на співробітництво, це є головною задачею медіатора. Важливо зазначити те, що медіатор не має права вирішувати конфлікт за учасників, натомість медіатор:

- допомагає, щоб кожен учасник висловив своє бачення ситуації;